

Die einfache, schnelle und wirksame

X-Prozess Entspannung

Eine schrittweise Anleitung zur Selbsthilfe bei Belastungen

Die X-Prozess Entspannung umfasst einige einfache Schritte, die Sie nacheinander durchführen. Gehen Sie möglichst achtsam und sorgfältig bei jedem Schritt vor. Beginnen Sie mit Schritt 1.

Das Zielen = Bewusstes Erden · Atmen · Fokussieren

1. Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Wie fühlt sich das an?
2. Falls Sie können schließen Sie die Augen.
3. Atmen sie langsam bewusst tief ein und aus.
4. Denken Sie jetzt an die (leichte) Belastung, wie z.B. den Stress, Ärger, Ungeduld, Unruhe etc.

Das Entspannen = sanftes Tippen und einfache Selbstinstruktionen

Tippen Sie jetzt mit 2 Fingern leicht und sanft, aber spürbar auf die nachfolgenden Punkte. Sprechen Sie dabei die Sätze in fetter Schrift laut oder ggf. in Gedanken aus.

5. Über: **Ich lasse diese Belastung jetzt LOS und gehen.**
Neben: **Ich lasse Sie gehen.** Unter: **Ich lasse Sie gehen.** Auf: **Ich lasse Sie gehen.**
6. Über: **Ich lasse Sie gehen.** (Wechsel zur anderen Gesichtshälfte)
Neben: **Ich lasse Sie gehen.** Unter: **Ich lasse Sie gehen.** Auf: **Ich lasse Sie gehen.**
7. Über: **Ich lasse Sie gehen.** (Wechsel zur anderen Gesichtshälfte)
Neben: **Ich lasse Sie gehen.** Unter: **Ich lasse Sie gehen.** Auf: **Ich lasse Sie gehen.**
8. Über: **Ich lasse Sie gehen.** (Wechsel zur anderen Gesichtshälfte)
Neben: **Ich lasse Sie gehen.** Unter: **Ich lasse Sie gehen.** Auf: **Ich lasse Sie gehen.**
9. Wechselseitig: **Es ist gut und sicher, diese Belastung jetzt LOS und gehen zu lassen.**

Das Positive = Wohlfühlanker, Freude aktivieren und (Ab-) Schütteln

10. Umgreifen Sie Ihr Handgelenk. Drücken es kurz (ca. 3 s). Und lassen es wieder los.
11. Atmen Sie tief ein und aus.
Sagen Sie: **Freude**
Und versuchen Sie jetzt die Freude für einige Sekunden zu spüren.
12. Atmen Sie langsam ein und aus.
(öffnen Sie ggf. langsam Ihre Augen.)
Stehen Sie auf und schütteln Sie Ihre Beine und Arme leicht und kurz.
Setzen Sie sich wieder hin.

Die Wiederholung → Denn einmal reicht nicht!

Wieviele Durchgänge oder Wiederholungen:

Machen Sie mindestens 3 - 4 Durchgänge. Ein Durchgang beinhaltet die Schritte 1-12.

Sie können auch 5, 6 oder mehr Durchgänge machen. Das geht ja ziemlich schnell.

WICHTIG: Fokussieren Sie sich immer wieder nur auf DIESELBE Belastung

Der Abschluss → Loben, Hinweise und Profi-Tipp

Nach mindestens 4 Durchgängen loben Sie sich bitte mit diesen Worten:

Das habe ich gut gemacht 😊 (und vielleicht klopfen Sie sich dabei sanft auf die Schulter)

Führen Sie die einfache, schnelle + wirksame X-Prozess Entspannung immer dann durch, wenn sich die Belastung bemerkbar macht. Sie können diese Entspannungsübung auch vor bzw. nach stressigen Ereignissen durchführen. Denn stärkerer oder längerer Stress ist ungesund.

Profi-Tipp: Machen Sie die XP Entspannung zum täglichen Ritual.

Viel Erfolg!